سري للرجال فقط

أحمد عزب

دار الشريف للنشر والتوزيع

الكتاب	سري للرجال (الضعف الجنسي)
المؤلف	عبدالله كشك & أحمد عزب
الناشر	دار الشريف للنشر والتوزيع
حقوق الطبع	محفوظة للناشر
الطبعة الثانية	٢٠٠٥
المطابع	شركة الجزيرة العالمية للطباعة الحديثة
رقم الإيداع	٢٠٠٢/٤١١٢

أبحاث علمية حول النشاط
الجنسي عند الرجال

يكثف علماء بحوثهم من أجل فهم الآليات التي ترتبط بالحياة الجنسية وممارساتها عند الذكور .ويأمل الباحثون في التوصل من خلال ذلك إلى علاج جديد للعجز الجنسي . وكان فريق من الباحثين في جامعة جونس هوبكنز في بالتيمور اكتشفوا قبل عشر سنوات أن الانتصاب يحدث حين تتسبب فكرة مثيرة أو إثارة جسدية في انطلاق مادة أكسيد النيتريك من النهايات العصبية في عضو الذكورة.

ويؤدي ذلك إلى حث تدفق الدم نحو العضو الذكري وبالتالي تضخمه .لكن كل تلك الاستجابات المتتالية لا تستغرق أكثر من ثوان .والآن، اكتشف فريق آخر من الجامعة نفسها كيف يمكن الحفاظ على استمرار الانتصاب بعد حدوثه .وبدراسة أجريت على الفئران والقطط، وجد أن الأساس في تلك العملية هو استمرار إنتاج أكسيد النيتريك في الأوعية الدموية.

ويقول الباحث د .أرثر برنيت إن" فيزيولوجية الانتصاب تشبه قيادة السيارات .لا يمكنك إدارة مفتاح السيارة وانتظار أن تذهب بك إلى أي مكان .لا بد أن تتحكم فيها وتوجهها "وفي سياق الموضوع، يعني هذا أن الدفقة الأولى للإثارة، يعقبها تسلم الأوعية الدموية المهمة من الأعصاب، وإطلاق إمداد مستمر من أكسيد النيتريك، للحفاظ على الانتصاب وتقويته .وقال برنيت" بمجرد أن يبدأ تدفق الدم إلى القضيب، ينشط مصدر أكسيد النيتريك في الأوعية الدموية مما يؤدي إلى انطلاق المزيد من هذه المادة، وبالتالي ارتخاء أكبر في أنسجة الأوعية، بما يسمح بمرور دم أكثر وحدوث انتصاب لفترة أطول ".وحين تسير الأمور بشكل طبيعي، فإن تدفق الدم في الأوعية الدموية يحدث ضغطا رقيقا على جدرانها مما ينشط انطلاق مزيد من أكسيد النيتريك من الخلايا البطانية في الأوعية الدموية .ومصدر أكسيد النيتريك في الأوعية الدموية هو إنزيم يدعى" إندوثيليال نيتريك أكسيد سينثاز "،وهو الجزء الذي لا يزال يمثل الحلقة المفقودة في دورة الانتصاب، والذي تنصب عليه جهود الباحثين.

المنشطات الجنسية الطبيعية

الفـواكـه

تحتـــوي الفواكـــه على نسبة كبيرة من الفيتامينات ، أهمها وأشـــهرها : فيتـــامين A وفيتامين C وعنصر" البورون " القادرة على إعطاء الجسم صحة ونـــضارة لكـــن شهرة الفواكه جاءت لربطها بقصص وأساطير لا مجال لذكرها وأكثر فاكهة أو ثمرة لها مصداقية علمية بتأثيرها على الطاقة هي " التمر" ففي دراسة رائعة قام بها الباحث السعودي " الورثان " على مجموعة أخرى من زملائه وجـــد أنَّ التمـــر يحتـــوي على أحماض أمينيـــة وســـكريات وفيتامينات ومعادن متنوعة ، وهي جميعاً مـــواد هامة للحفاظ على التوازن الطبيعي عند الناضجين . ومع أنْ كل التمور تحوي عنصر "البورون " بشكل كبير ، وهو عنصر أكدت الدراسات فاعليته في علاج الكثيـــــر مـــن الأمراض ، إلا أنَّ عنصر" البورون " يؤثر على الهرمون الذكري والأنثـــوي معاً ، وإن كان تأثيره على هرمون الذكورة أكبر إنَّ تنـــاول التمـــر يقلـــل الإصـــابة بالضعف الجنسي ، ويجعل الدافع العاطفي أقوى وخصوصاً التمر البرحي .

الأعشاب

أبرز الحشائش والنباتات العشبية المساعدة على تقوية وتنشيط المقدرة الجنسية هـــي الفاغرة الأمريكية هي شجرة صغيرة شوكية تنمو في كندا ، وتـــستخدم أساســـاً فـــي تخدير الآلام البدنية ، وخصوصاً آلام الأسنان ، لكنها تستعمل كذلك لمعالجة بعض حالات العجز الجنسي الجينسينغ نبات صيني عرف شهرة كبيـــرة بوصـــفه النبـــات الأساسي الذي يحرض الطاقة الشهوانية ، وقد كذب ذلك بعض العلماء ، ولكن مـــن الواضح أنَّ له تأثيراً جيداً على الصحة عموماً الكورانا شجرة موجودة فـــي غابـــات الأمازون الممطرة ، وثمرة الشجرة مصدر يعيد للطاقة حيويتها حسب تجربة سكان المنطقة القصعين نبات يمكن زراعته في أية حديقة أو داخل المنزل ويشبه " المرمية ."تستخدم أوراقه ودهنه وبذوره ، واستخدامه المباشر يتعلق بعلاج مشاكل القـــدرة

الجنسية عند الرجل وهو منتشر بكثرة بين الأمريكيين وعند معظم سكان العالم الجذر الأحادي الكاذب موطن هذه الشجرة الموسمية في المناطق الرطبة في أمريكا . وهي لا تستعمل وحدها ولكن مع مجموعة أخرى من الأعشاب كوصفة شاملة لمــشاكل العنة والعقم .

الكولا

موطن هذه الشجرة الكبيرة التي تنمو فيها مكسرات الكولا ، التي تستخدم استخدامات عديدة ، هو غرب أفريقيا ، إنَّ بذور هذه الشجرة منشطة فعالة للأعــصاب عمومـــاً وبالتالي يؤدي تأثيرها إلى فوائد تتعلق بمشكلة العنة والعجز الجنسي لســـان الغـــزال نبات متسلق يعيش في جنوب أمريكا ، يتم استعمال أوراقـــه فقــط اشـــتهر الهنـــود الحمر في أمريكا باستخدامه من أجل إثارة وتحريض الرغبة الجنسية.

الداميانا

شجيرة تزرع في الجنوب الأمريكي والمكسيك ، تستخدم أوراقها وسيقانها للحيويـــة العامة وخصوصاً لدى الرجال المتقدمين في السن) الكهول (الصفــصافة اللحائيـــة السوداء هي أحد أنواع شجر " الويلو " الموجودة في أمريكا . لها فاعلية كبيرة فـــي زيادة الرغبة والمقدرة التناسلية - الجنسية عند الرجل.

الفصفصة

نبات فطري ينمو لوحده في الطبيعة ، خصوصاً في أوروبا . تستخدم أوراقه وسيقانه ويعتبر غنياً بالخمائر(الأنزيمات)التي تحرّض على إعطاء تغذية جيدة في الدم وبه نزعة بناء خلايا ، وهذا بالطبع يفيد في إحداث صحة الـــدم ومـــساعدة مـــسألة الضعف الجنسي

المـريقـة

هي نوع من الأعشاب الموجودة على شكل شجيرة تزرع في أمريكا بالذات . اشـــهر فوائد هذا النبات تنظيم عمل الدورة الدموية ، وله تأثير إيجاب على الجهاز الـــدموي بشكل عام فهو معالج مفيد للضعف الجنسي ، اعتمادا على مسألة تنـــشيط فاعليـــة الدورة الدموية الزنبقة الأمريكية البيضاء موجودة في الطبيعة وبدون زراعة ، خاصة في أمريكا . تستعمل جذورها وأوراقها معقمـــة ومهـــدئة لتهيجات البروستات وكما

نعلم فإن أحد أسباب مشاكل العجز الجنسي لدى الرجل في العمر المتقدم هي أمراض البروستات

سيدة النوم

هــذه النبتة ذات الورود الكبيرة الشبيهة بالأوركيد تنمو في أوروبا وأمريكا ، وأحد أسمائها المعروف به هو " جذر الأعصاب ، " وذلك لفاعليتها فــي إزالــة التــوتر والخوف العميقين ، واللذين يعتبران عاملاً أساسياً وحاسماً في إحــداث الــضعف الجنسي

اللحاء البيروني

هــذه الشــجرة دائمة الاخضرار ويستخدم منها اللحاء فقط ، تنمو في جاوا والهند . ولها استعمالات كثيرة ، ومنها أنها تستخدم كعلاج مساند لعلاج آخر بهدف مــداواة انعدام الرغبة والعجز الجنسي

أزيرون الحدائق

نبتة برية موجودة بكثرة في إيران ، تستخدم منها برعم الوردة قبل التفــتح أو أوراق الورد بعد التفتح . وهذه النبتة تحتوي على هرمون عال يتم استعماله لعلاج مشاكل الضعف الجنسي.

الأمراض الجنسية والتناسلية
سؤال وجواب

س :هل وجود الخصيتين معاً ضروري لإنتاج الحوينات المنوية؟

ج :ليس من الضروري توفر الخصيتين معاً، فمن نعم الله على الإنـــسان أن خـــصية واحدة وأحياناً لو أن ربع الخصية تعمل بطريقة سليمة كافية لإنتاج حوينـــات منويـــة قادرة على عملية التلقيح وكذلك انتاج ما يكفي من الهرمون المذكر.

س :هل تنتقل الحوينات المنوية من الخصية مباشرة إلى الخارج بعد عملية القذف؟

ج :تنتج الخصية الحوينات المنوية وتنتقل هذه بطريقة الدفع إلـــى البـــربخ ثـــم إلـــى الحويصلة المنوية، وتبقى مختزنة هناك حتى تحدث عملية القذف لتخرج إلى الخارج سابحة في السائل المنوي.

س :كم من الزمن تستطيع أن تعيش الحوينات المنوية داخل الرحم؟

ج :تستطيع أن تبقى حية لمدة ٤٨ ساعة.

س :إذا كان ما يلزم لعملية التلقيح للبويضة حوين منوي واحد فإذن لماذا يتطلب وجود الملايين من الحوينات؟

ج :رغم وجود تلك الملايين من الحوينات لا يصل أنابيـــب" فـــالوب "بالزوجـــة إلا عشرات منها، إذ يموت معظمها ويبقى الحوين الذي يخترق البويضة ويسبب عمليـــة التلقيح ووجود مثل هذه الأعداد من الحوينات ضروري رغم موتها .إذ أن الأنزيمات التي تخلفها تلك الحوينات والمواد الأخرى ضرورية لتغذية ما يبقى من حوينات حية وبدونها لا تستطيع إكمال المسيرة.

س :ما هي سرعة الحوين المنوي في الرحم؟ ومتى يصل الأنابيب؟

ج :سرعة الحوين المنوي حوالي ٢٥ ماكرون في الثانية .ويصل أنابيب فالوب خلال ساعتين .وتعتمد السرعة على نسبة حموضة المهبل ووجود التهابات من عـــدمها أو التـــــشوهات الخلقيـــــــة أو مـــــــيلان المهبـــــــل.

وقد وجد أن السرعة تزداد في الوسط القلوي للمهبل، لذلك يُنصح أحياناً بعمـــل دوش مهبلي ببيكربونات الصوديوم الذي يعطي وسطاً قلوياً.

س :بما أن الخصية تنتج الحوينات المنوية إذن من أين يتكون السائل الذي يخرج عند عملية القذف؟

ج :تفرز البروستاتا ٣٠-٦٠ %من السائل المنوي والباقي في الحويصلة المنوية.

س :هل تؤثر الالتهابات بالبروستاتا والحويصلة المنوية على الحوينات المنوية؟

ج :تؤثر الالتهابات بدرجة كبيرة على الحوينات المنوية، وذلك من تأثير السموم التي تفرزها الجراثيم، أو لآثر تلك الالتهابات على السائل المنوي الذي يفقد كثيراً من صفاته الضرورية، أو من الأثر المباشر على الغدد التناسلية مثل البروستاتا أو الحويصلة المنوية التي قد لا تستطيع من إفراز العناصر الهامة جداً لتغذية الحيوانات المنوية.

س :هل تؤدي الالتهابات التناسلية إلى العقم؟

ج :بعض الأمراض التناسلية خاصة مرض السيلان والزهري قد يُسبب العقم .إذ قد يؤثر على القنوات المنوية ويؤدي إلى قفلها أو إلى تلييف وتدمير الخصية بحيث لا تستطيع القيام بوظائفها وبالتالي يؤدي ذلك إلى العقم، كما أن بعض الأمراض التناسلية قد تؤثر على المبايض أو قنوات فالوب فتؤدي إلى تليفها وقفلها وبالتالي تسبب العقم في الإناث.

الفياجرا

العجز الجنسي كابوس يخافه كل رجل ... وخيبته تكون حادة ومؤلمة حين يعجز عن الحصول على انتصاب أو المحافظة عليه طوال عملية الجماع. قد يكون الكلام عن العجز الجنسي صعبا على الرجل ، مما يؤدي إلى مشاكل عائلية بين الزوجين ومتاعب نفسية بالنسبة للرجل ،ولكن هاهو الحل ، حبة زرقاء واحدة تسمى فياجرا تعمل عمل السحر وتساعد الرجل على قدرته في ممارسة الجنس ، فما هي هذه الحبة ؟ وهل من الممكن أن يتناولها أي رجل ؟

وصفت الفياجرا على أنها معجزة العصر و أثارت ضجة كبيرة في الأوساط الإعلامية. ولكنها قد لا تنفع عند بعض الرجال ، والأخطر من ذلك أن أعراضها

الجانبية قد تؤدي إلى الموت .
يصاب رجل واحد من بين كل عشرة رجال بهذا العجز في فترة من فترات حياتهم والأسباب كثيرة ، أهم الأسباب هي العامل النفس إضافة إلى الأسباب العضوية الأخرى مثل مرض السكري وضغط الدم والمشاكل العصبية، وقد تكون نتيجة لجراحة تمت في منطقة الحوض . وهنالك بعض العوامل الأخرى مثل الإفراط في التدخين وتناول الكحول

يتم الانتصاب عادة عندما يندفع الدم بكثرة إلى الأوعية الدموية في القضيب. وفي حالة العجز الجنسي لا يصل الدم بالكمية المطلوبة ولهذا لا يتم الانتصاب بصورة طبيعية. وهنا يأتي دور الفياغرا، حيث انه يؤثر على بعض الأنزيمات المهمة في المنطقة والتي تؤدي إلى جريان الدم بكثرة فتسهل عملية الانتصاب.

ولكن هنالك العديد من الأعراض الجانبية والأخطار التي بدأت تظهر وتشكل قلقا كبيرا في الأوساط الطبية، منها البسيطة مثل الصداع وآلام في المعدة أو التهابات في المجاري البولية. ولكن خطورتها قد تكمن أحيانا في حدوث ضعف في البصر وحساسية للضوء ولبعض الألوان كالأخضر والأزرق

أما مرضى القلب أو الذين يعانون من خلل في الضغط فانه قد يشكل خطرا على حياتهم.وقد حصلت عدة حالات وفاة في الولايات المتحدة الأمريكية ومصر نتيجة لذلك. لهذا يجب التأكيد على استشارة الطبيب قبل تناول العقار .

ينطبق ذلك أيضا على المصابين ببعض الأمراض مثل الأنيميا المنجلية، وقرحة المعدة، وسرطان الدم، أو الذين يعانون من عوق ولادي في القضيب لهذا ينصح الأطباء بإجراء فحص شامل للتأكد من السلامة الصحية قبل تناول الفياغرا، وان لا يتناول الشخص اكثر من حبة واحدة في اليوم لخطورة ذلك.

وضعيات الجنس الحديث

**هناك أكثر من ١٥٠ وضعية لممارسة الجنس لا يمكن شرحها كلها .المهم بإمكان الزوجان معا اختيار الوضعية الملائمة على حسب ما يرحهما وما يمتعهمـــا معـــا ا لاهتمام بفترة المداعبة والملاطفة والقبلات والضم واللثم قبل الإيلاج .ولا ترتموا على نسائكم كالبهائم وأجعلوا القبلة رسولا ..

..لا تدري هل أنت متزوجة أو لا - إذا كنت آنسة فلا داعي لمعرفة هـــذا المواضـــع والوضعيات الآن لأنها قد تثيرك ولا تفيدك .فهناك الوضعيات التقليدية.

(١) الرجـــــــــل فـــــــــــوق normail psotion

2)الوضـــــع الفارســـــة - الزوجـــــة فـــــوق woman above -

(3)الوضع الفرنسي - الرجل خلف الزوجة

4) الوضع الفموي oral sex - اللعق للأعضاء التناسلية لأحد الزوجين بالفم

(5) الوضع ٦٩ اللعق المزدوج للزوجين معا بطريقة تبادلية بنفس الوقت

(6) وضع الكرسي - الزوج يجلس والزوجة تجلس بالمقابل

(7) وضع مونيكا وهو وضع المداعبة الأوليةFor play .

أكثر الأماكن إثارة في
جسم المرأة

يمكن للمرأة أن تستثار من أي مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا بالملامسة هي الشفاه واللسان والرقبة والأذن و ....

وحلمات النهدين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين وباطن القدم والسطح الداخلي من الفخذين واليدين وتختلف كل امرأة عن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهناك نساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج .فكل امرأة لها خريطتها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموما النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبلات والمداعبات والملاطفات والملامسات السطحية واللمسات الفنية في مناطق الاستثارة الخاصة بها .على الرجل أن يكون عاقلا وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقمة الأورجازم قبل أن يصل هو .

فن الإمتاع في الممارسة الجنسية

انه لفهم متقدم أن نتعامل مع المواضيع الحساسة بالنسبة لنا ولديننا بهذا الفهم المتقدم الراقي المسموح وبعد قد يتناسي الكثير منا أن ممارسة الجنس عبارة عن غريـزة طبيعية وهي كغيرها من الغرائز المقصود منها إشباع رغبة معينة والحفـاظ علـى سلالة وضمان استمراريتها والذي يحدث اليا" .ولكن ما وجب التنبيـه لـه هـو ان عملية الإمتاع المتبادل والمطلوب بين الرجل والمرأة في هذه العملية حيث يجب ان يهتم كل منهم بإمتاع الأخر حتى لا تصبح هذه العملية مجرد وسيلة لإنتاج الأطفـال فلو أرادها الله كذلك لجعلها شيئا" جامدا بلا إحساس وبلا قذف ولا رعـشة وكـان بالإمكان أن يكون إنجاب الأولاد ممكن بالمصافحة لـو أراد الله لـه ذلـك ولكـن ولحكمة ولكي يجعل بيننا المودة والرحمة جعل جانب المتعة جانب أساسي في هـذه العملية فأرجو أن الفت نظر الكثير من الأخوان والأخوات لهذا الأمر فـلا يتعامـل الرجل مع المرأة تعامل حيواني أو كمجرد أداة للتفريغ فقـط بـل بـالعكس فكلمـا أشعرتها بالحب والحنان والمتعة كلما أعطتك أكثر وأكثر وكذلك المـرأة فالرجـل عندها يرغب إن يشعر بأنه طفل كبير فأعطه هذا الإحساس فأسعدوا تسـعدوا.

كيف تصل المرأة إلى أقصى درجات المتعة في ممارسة الحب؟

تمرينات خاصة لتحقيق اللياقة الجنسية وتعميق الشعور بالإثارة والتجاوب ، فيمـا يتعلق بتعلق مشاعر المتعة الحسية في المعاشرة الزوجية تكتسب الرابطة العاطفيـة بين الرجل والمرأة أهمية خاصة. إلا أن للياقـة الجنـسية تأثيرهـا أيـضا بهـذا الخصوص. وترتبط اللياقة الجنسية للمرأة بالجسم السليم المتكامل وقوة العـضلات الساسة التي لا يعرفها الكثيرون لكنها تسهم مساهمة فعالة في تعميق الشعور باللـذة الجنسية. وفيما يلي ست نصائح تساعد على زيادة الشعور بالمتعة الجنسية بالنـسبة للمرأة في المعاشرة الزوجية:

١- تقوية عضلات التحكم في المهبل (عضلات كيجل) هناك مجموعة من العضلات التي تمتد من أمام عظمة العانة إلى خلفها وهي تحيط بفتحتي المهبل والشرج. وكلما قويت هذه العضلات كلما زادت حدة النشوة أثناء بلوغ الذروة (اورغازم orgasm) وهذه العضلات تسمى عضلات كيجل، أو عضلات PC. ولتقوية هذه العضلات تتخيل المرأة أنها تريد حبس تدفق البول وهي في الحمام. في هذه الحالة تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوان ثم تعود للانبساط. وتكرر المرأة عملية الانقباض التي تتمثل في السحب لأعلى والى الداخل. وبعد ذلك تلجأ المرأة إلى بسط هذه العضلات. وتستمر عملية البسط والقبض لمدة ثلاث ثوان وتكرر عدة مرات لتصل إلى ٢٥-٣٠ مرة. ويمكن إجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو الإضجاع مرتين أنها ثلاث مرات في اليوم.

٢- تنشيط عضلات الرحم الرحم عضو مجوف كمثري الشكل في بطن المرأة. وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالنشوة لدى الأنثى. وإذا استطاعت المرأة السيطرة على عضلات الرحم فان بإمكانها رفع الرحم إلى أعلى أثناء الجماع مما يكشف الجزء الخلفي لقناة المهبل أمام حركات الدفع والضغط لعضو التذكير. ويرجع السبب إلى أن الجزء النهائي للمهبل جزء حساس جدا بالنسبة للمرأة . وبعض النسوة يشعرن بلذة طاغية عند حفز هذه المنطقة أثناء الجماع مع الذكور. ولتقوية عضلات الرحم ينبغي أول أن تعرف المرأة مكانها. والطريقة الكلاسيكية هي أن تتخذ المرأة وضع الذي يكون فيها العجز (بضم الجيم – أي المقعدة) أيضا يجعل الرحم يستقر فوق المهبل. فإذا عادت المرأة إلى وضع الرقود العادي فإنها قد تشعر بوجود هواء يتحرك إلى خارج المهبل. هذا هو الشعور الذي تريد المرأة تكراره بشد عضلات البطن السفلية. وأثناء عملية الشد تتخيل المرأة أن عملية شهيق وزفير تتم من خلال المهبل. وهذا الانقباض والارتخاء يسمح بفتح الجزء الخلفي من المهبل cul de sac أثناء الجماع. وتكرر عملية الشد والارتخاء عشر مرات يوميا. مع ملاحظة أن أي وضع (الجلوس أنها الوقوف أنها الإضجاع) تعتبر مناسبا، إلا أن الإضجاع هو الأكثر راحة.

٣-. التنفس الجيد مفيد للإثارة الجنسية يقول الخبراء انه من المستحيل الشعور بالإثارة الجنسية إذا حدث توقف أنها بطأ في عملية التنفس. وهذا للأسف ما تفعله كثير من النساء أثناء ممارسة الحب دون وعي أنها لدى الاقتراب من بلوغ الذروة. لهذا ينبغي على المرأة أن تغير من طريقة تنفسها مع اقترابها تدريجيا من قمة النشوة. كما أن غير طريقة التنفس يمكن أن يرفع درجة المتعة لدى الأنثى أثناء بلوغها الذروة مع الذكر. ومن المعروف أن الحجاب الحاجز عبارة عن رقيقة عضلية مقوسة فوق التجويف البطني. وهو يتمدد مع التنفس العميق، وهذه طريقة ممتازة لتمديده. على المرأة أن تنام على ظهرها ويدها على بطنها. وتبدأ في الشيق ببطء حتى تمتلئ البطن بالهواء، وتبدأ في الزفير ببطء أيضا. ولا بد من ملاحظة اليد وهي تعلو وتهبط على البطن. وتستمر عملية التنفس البطيء مع ملء البطن بالهواء ثم العودة إلى التنفس العادي لعدة دقائق، ثم يكرر التمرين عدة مرات.

٤-. تقوية البطن والجزء الأسفل من الظهر أن تقوية ومد عضلات البطن والجزء السفلي من الظهر والمقعدة تساعد على تحسين وضع الحوض لتحقيق افضل متعة جنسية بالنسبة للمرأة. ويمكن للمرأة أن ترقد على ظهرها وتثني ساقيها وهما مرفوعتان. وفي هذه الحالة تقصر قناة المهبل. إذا لجأت المرأة إلى خفض المقعدة مستعينة بعضلات الجزء السفلي من الظهر فان الجزء الأمامي من جدار المهبل سينخفض ليلتقي بعضو التذكير. وهذا يساعد العضو على تحقيق أقصى اختراق ومداعبة نقطة حساسة داخل المهبل في مكان وسط عظم العانة وعنق الرحم. وتنشيط هذه العضلات السفلية تساعد المرأة على معرفة الوقت الذي تكون فيه مشدودة. والمعروف أن شد العضلات يقلل من إحساس المرأة بلذة اللقاء مع الذكر. وإذا كان الحبل الشوكي مشدودا لدى المرأة فانه من المستحيل القيام بحركات الدفع والحركات الدائرية فوق عضو التأنيث، وهي حركات التي تزيد الشعور باللذة أثناء الجماع. وينصح الخبراء المرأة بالعمل على ظهرها مع ثني ساقيها وترك مسافة بين قدميها يساوي المسافة بين الكتفين. وترفع المرأة الحوض إلى الأعلى ثم تخفضه لأسفل بحيث ترتفع المقعدة عن الأرض. ويكرر هذا التمرين ٢٠ مرة.

ويستحسن تحريك الوركين يمنة ويسرة وكأن المرأة تلعب "الهولا هوب" (وهي قرص دائري يمكن إيقاءه في مكانه حول الوسط بتحريك الخصر والوركين). ويمكن أداء هذا التمرين مرة أنها مرتين في اليوم.

٥.- تنشيط العضلة رباعية الرؤوس (في مقدمة الفخذ) تلعب العضلات رباعية الرؤوس في مقدمة الفخذ دورا رئيسيا في أوضاع جنسية معينة بالنسبة للمرأة "كوضع الفارسة" الذي تقوم فيه المرأة بامتطاء الرجل أثناء المعاشرة. وهذا افضل وضع لإثارة نقطة جي G-spotفي المهبل وغير ذلك من الأجزاء الحساسة في عضو التأنيث كالبظر والجزء الخلفي من المهبل .cul de sacوأفضل تمرين تنشيط العضلة رباعية الرؤوس هو الوقوف على مسافة قدمين من الحائط (على أن يكون الظهر ناحية الحائط). وتنحني المرأة بعد ذلك بحيث يلمس ظهرها الحائط. وتنزلق الظهر تدريجيا على الحائط مع ثني الركبتين إلى أن يتوازى الفخذان مع أرضية الغرفة. وتستمر المرأة على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية، وتطول المدة تدريجيا. إلى أن تصل إلى دقيقة ثم إلى دقيقتين في وضع "الجلوس".

طول العضو الذكري

طول العضو الذكري Penis size :

نظرا لكثرة الأسئلة بخصوص صغر مقاس العضو التناسلي الذكري وما يشعر به البعض من قلق تجاه صغر المقاس وإمكانية تعرضهم لمعانة قد تؤثر عليهم نفسيا وبالتالي جنسيا ، فمن المهم التطرق لهذا الموضوع الحساس لبعض الرجال مما يؤدى لتعرضهم لكثير من المشاكل في حياتهم الزوجيه.

حدد أحد الأطباء المتخصصين في مجال الصحة الجنسية على أن متوسط طول العضو التناسلي الذكري المنتصب هو ١٤ سم .

وكسائر أعضاء الجسم يوجد اختلاف بين البشر ، فعند غالبية الذكور يتراوح ذلك بالنسبة للعضو الذكري بين ١٠ و ١٨ سم .

ويلاحظ أن نسبة تمدد العضو الغير منتصب القصير تكون أكبر من العضو الغير منتصب الأطول.

ويجب أن لا نهتم كثيرا بطول العضو الذكري، فعلى عكس الخرافات والأساطير فطول العضو لا يؤثر على الاستمتاع الجنسي سواء للرجل أو الأنثى لأن المهبل في الأنثى يتراوح طوله عند النساء اللواتي لم يلدن بين ٦ و ٨ سم ، ويزداد قليلا بعد الولادة .

ويجدر التنويه إلى أن عدد النهايات العصبية الحسية في الثلثين الداخليين من المهبل يكون قليل مقارنة بالثلث الخارجي من المهبل .

والمهبل عبارة عن نسيج عضلي قادر على التمدد والتقلص بشكل كبير .وفي الوضع الطبيعي تكون جدرانه مرتخية ومتلامسة ، ولكن أثناء الإثارة الجنسية يتم تمدد الجزء الداخلي من المهبل) الثلثين الداخليين .(وبسبب القدرة الألهية على مقدرة تمدد المهبل)بالذات أثناء الولادة (فأثناء الجماع تستطيع الأنثى استيعاب أي عضو ذكري تقريبا .

فمن السابق ذكره نجد أن طول العضو الذكرى لا يشكل الأهميه الكبرى التى يعلق عليها الأزواج من الرجال مدى قدرتهم الجنسيه.

أسئلة مهمة جداً

س :يشكو البعض من سرعة القذف .. ما سبب هذه الحالة؟ وما هي طرق العلاج؟

ج :أسباب سرعة القذف كثيرة، أهمها الإسراف في العادة السرية واحتقان والتهابات بالبروستاتا وكذلك حساسة الحشفة الزائدة أو الإثارة الجنسية القوية. أما العلاج فيعتمد على معالجة المسبب .ويمكن استعمال طريقة الضغط القوي على مقدمة العضو من الأمام إلى الخلف عند الرغبة في الإنزال وإشغال الفكر بعيداً عن الوضع الجنسي.

س :يستعمل البعض أنواعا من المراهم والبخاخ لعلاج سرعة القذف .. هل هنالك جدوى من ذلك؟ وهل لها من مضاعفات؟

ج :بعض هذه العقاقير الموضعية قد لا تفيد في بعض الأحيان وغالباً ما يكون أثرها مؤقتاً مثل المراهم المخدرة للجلد .ولكن استعمال هذه المركبات لا يخلو من المضاعفات، إذ قد تسبب حساسية موضعية بجلد العضو.

س :يشكو البعض من عدم القذف رغم توفر الانتصاب .. ما أسباب ذلك؟ وما هي طرق العلاج؟

ج :عدم القذف قد ينشأ نتيجة عوامل نفسية أو فسيولوجية أو عضوية .فالإرهاق والإجهاد الجسمي والجنسي والنفسي تلعب هذه دوراً مهماً .أما الناحية الفسيولوجية فتحدث عند الإسراف وتكرار عملية الاتصال بحيث لا تعطى فرصة للغدد التناسلية لتجميع النطفة .أما الأسباب العضوية فهي كثيرة وجرى شرحها سابقاً.

والعلاج يكون عادة بالانقطاع عن الاتصال الجنسي لفترة محددة، إذ قد يعود الحال إلى سابق عهده .أما علاج العوامل العضوية فيعتمد على المسبب.

س :ما هي الفحوصات التي يجب أن تُجري قبل الزواج؟

ج :أهم هذه الفحوصات هي تحديد فصيلة الدم مع عامل ريزوس (RH)، كذلك إجراء التحاليل لمرض الزهري (V.D.R.L) والتأكد كذلك من عدم وجود الأمراض التناسلية المعدية .وكذلك عمل فحص للسائل المنوي .ومن المفيد كذلك إجراء أشعة للصدر أو كشف عام للجسم وبذلك يمكن تفادي الكثير من الأمور التي قد تُسبب المزيد من المضاعفات.

س :ما هي مضاعفات الاتصال الجنسي أثناء الدورة الشهرية؟

ج :إن الاتصال الجنسي أثناء العادة الشهرية له مضاعفات على الزوج والزوجة، فقد يسبب ذلك التهابات حادة للزوج .أما الزوجة فقد يسبب لها مضاعفات أشـد كـذلك، خاصة وأن جدار الرحم يكون متسلخاً من الداخل والأوعية الدموية تكـون مفتوحـة.

س :هل هناك علاقة بين طول العضو التناسلي والحمل؟

ج :ليس هناك علاقة المهم أن تكون النطفة مستوفية للشروط نوعاً وكماً.

س :هل يؤدي الضعف الجنسي إلى العقم؟

ج :قد يؤدي الضعف الجنسي إلى العقم إذا لم يستطع الزوج القيام بالعملية الجنسية.

س :يشكو البعض من فترات مؤقتة يصابون بها بالضعف الجنسي، ما سبب هذه الظاهرة؟ وهل تحتاج إلى علاج؟

ج :قد يكون سبب ذلك الإرهاق النفسي والجسمي والجنسي، وهذه ظاهرة غالباً تمـر وبعـدها يعـود إلـى وضـعه الطبيعـي وقـد لا تـستدعي العـلاج.

س :ما هي أضرار العادة السرية؟

ج :العادة السرية أو الاستمناء باليد قد تؤدي إلى أضرار كثيرة أهمها الضعف الجنسي وضعف الغدد التناسلية وسرعة الإنزال وميلان العضو كما أنها قد تؤدي إلى العقـم عند الإسراف باستعمالها بالإضافة إلى اعتلال بالصحة مع عدم التركيز، وقد تـؤدي إلى تأثيرات نفسيه ضارة.

س :ما هي أسباب ميلان العضو؟

ج :أهم أسباب ذلك العادة السرية وتكرار ثني العضو عند الانتصاب، وكذلك مـرض)بايرون.

س :يلجأ البعض أحياناً إلى هرش المنطقة التناسلية دون وجود مرض ظاهر بها، ما سبب ذلك؟

ج :في كثير من الأحيان لا يكون هناك سبب ظاهر يفسر هذه الظاهرة التي قد تحدث لا شعورياً عند بعض الأشخاص حتى تصبح عادة، وقد يكون للتـوترات الجنـسية

المستمرة أثر على ذلك .كما أن القلق والإجهاد النفسي والعصبي قد يكون له دور كذلك .ونتيجة للهرش المتكرر الذي يشمل المنطقة التناسلية بأكملها وحدوث خدش بها قد تغزو الجراثيم أو الفطريات المنطقة التناسلية وتؤدي إلى التهاب بها.

س :يشكو البعض من آلام غامضة وإحساس بعدم الراحة على المنطقة التناسلية وأسفل البطن والخصية مع آلام بالظهر .. ما سبب ذلك؟

ج :تحدث هذه كثيراً بين العُزاب والذين يتعرضون للإثارة الجنسية المستمرة .كذلك فإن العادة السرية والإسراف بها وركوب الدراجات لفترة طويلة والحياة الرتيبة الخالية من التمارين الرياضية والترويح عن النفس، كل تلك تلعب دوراً هاماً، إذ قد تؤدي إلى احتقان الجهاز التناسلي خاصة غدة البروستاتا التي تُسبب مثل تلك الأعراض.

س :هل يؤثر البرود الجنسي في الزوجة على عملية الإنجاب؟

ج :البرود الجنسي ظاهرة منتشرة في كثير من الزوجات نتيجة أسباب متعددة أهمها التوتر والقلق والانفعالات العصبية والشعور بالخوف وعدم الاطمئنان .وقد يكون للظروف الاجتماعية والبيئية خاصة أثناء فترة المراهقة أثر على ذلك، وفي أغلب الحالات قد لا يصاحب ذلك أي مرض عضوي وبالتالي لا يؤثر البرود الجنسي على الإنجاب طالما أن المبايض والأعضاء الأخرى ذات العلاقة تقوم بوظائفها.

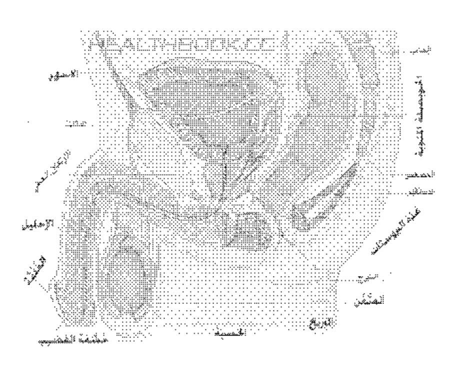
البروستاتة

تشكل جزءاً هاماً من الجهاز التكاثري الذكري. تقع تحت المثانة وتحيط بجزء من المجرى البولي. وتساهم في تكوين السائل الحامل للحيوانات المنوية. حيث توفر التغذية اللازمة لها. إضافة الى ذلك فإن المواد الذي تفرزها تساهم في تقليل حموضة السائل الحامل للحيامن . وبذا يتيح لها الأجواء المناسبة للقيام بفعالياتها على الوجه الأكمل يكون حجم الغدة صغيراً عند الولادة وتبقى هكذا حتى فترة البلوغ حيث تبدأ بالتضخم . وتصبح بضعف حجمها السابق نتيجة لإفراز الهرمونات الذكرية. تستمر غدة البروستاتة بعد هذا بالنمو بصورة بطيئة وتتناسب مع النمو الطبيعي للجسم. وفي سن الخامسة والأربعين تبدأ بالتضخم ثانية.

يؤدي الي تضخم غير اعتيادي في البروستاتة إلى الضغط على المجرى البولي مما يؤثر سلباً على جريان البول وبالتالي حدوث أعراض جانبية قد تكون مؤلمة في بعض الأحيان يرتبط بالتهاب البروستاتة العديد من الأمراض قد يكون أهمها ما يلي:

تضخم خبيث ، التهاب ، سرطان البروستاتة
ينتشر تضخم البروستاتة الحميد بين الرجال فوق سن الخامسة والأربعين. ولا يتحول مثل هذا التضخم إلى مرض سرطاني. ويمكن معالجته بالأدوية والعقاقير أو بالطرق الجراحية أما التهاب البروستاتة فيحدث بسبب الإصابة بأحد أنواع البكتيريا ويصيب الرجال من مختلف الأعمار. أما أعراضه فتشبه أعراض تضخم البروستاتة، ويصحب ذلك الرغبة في التبول وآلام موضعية حادة وارتفاع في درجة الحرارة.

سرطان البروستاتة من الأمراض الخطرة حيث أنه قد ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم. ورغم انه قد يصيب الرجال من مختلف الأعمار، إلا انه أكثر انتشاراً في الرجال فوق سن الأربعين. ويمكن تشخيصه مبكراً بإجراء بعض الفحوصات السريرية رغم أنه لا يسبب أي إعاقة لعملية التبول. وإذا تم التشخيص المبكر لسرطان البروستاتة فان علاجه يكون سهلاً.



فن القبلة
الطريق للانسجام الجنسي

القبلة هي ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج في طريقه للإنعاش والوفاة ..تقول هيلين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هي نهاية البداية وبالنسبة للرجل هي بداية النهاية وبنظري فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق .. فالحب في قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هي الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهي تقنع أكثر من الجدل، وقديما أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح.

والقبلة لها أهمية عظيمة في الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهي بمثابة الأوكسجين

التي تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجـــدد العاطفي والحياة والإنتعاش.

ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقـد أنهـا اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوي عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول كلارك جبيل أن اللذة التي يحسها عندما يقبل امرأة هي نفس اللذة التي يحسها وهو يصفعها.

وبعد فالقبلة هي جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلــك دليــل الحــب والشهوة والرغبة في الاستمرار بالزواج لذلك لم استغرب اعتراف إحدى الحسناوات لي بأنها ستترك خطيبها الذي يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها فهي تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقــضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة - بنظر انوريه دي بلزات - فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير في القبلات وقديما قال نابوليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكني أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقــد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

وكثيرا من الأزواج يفشلون في توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار علـــى الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقـــة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية في الغرب على أهمية القبلات في الحياة الزوجية فهي ضرورية في بداية الجماع ولقد جاء في كتاب الزواج المثالي لفان دان فيلد أن الرجل الذي يهمــل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانيـــة لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثيــر اشــمئزازها ويــؤذي مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة في الرجل بنظرها ..وبعض النساء قــد يــصلن

للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق علـــى الحـــب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لـــذة الملامـــسة وتشمل القبلات التقبيل السطحي والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها .

اعترافات زوجة تعيسة

واعترفت إحدى الحسناوات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال لأن زوجها لا يقبلهـــا وقد قالت ":دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلني زوجـــي أريـــد أن يقبلنـــي ويقبلني ويقبلني ويداعبني ثم يقبلني مرة أخرى بفمي ويمص لساني ويمص شـــفتاي ويلامس لسانه لساني وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مـــرة واحـــدة أن يقبلنـــي ويمسك يداي ويعانقني ويحضنني مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحـــب والقبلات فقط وصدقني يا دكتور أني أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر مـــن الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هي مطلب جميع النساء على وجه الأرض والمرأة دليل على الحب الصادق.

ترغب في التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها .تقبيل يديها وعنقهـــا وخلف ازنيها وحلمات ثدييها وأتضح من تقرير الفرد كنيسي العالم الجنسي الأمريكي في الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكـــا أن ٩٩,٤ %مـــن الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و٩٨ %يداعبون اعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و٩٣ %يثيرون نهدي المرأة بالقبلة والفـــم و٩١ % يثيرون الفرج والقبل باليد و٨٧ %يثرون المرأة بالقبلة باللسان في التقبيـــل العميـــق و٥٤ %من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أي يقبلون المهبل بالفم واللسان و٤٩ %من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

لا تهمل القبلة في ليلة الزفاف

وأقصى ما تتمناه العروس في ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهي لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كي تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من ٩٥ %من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسي وينبغي أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التي ستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها ويده كي يهيئها للإنعاظ لهذا فإن العديد من الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنسية المحرمة التي تظهر الرجل وهو يمص شفتي البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هي موضع البطلة كي تصل لقمة النشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج والشفاه وهي أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة.

القبلة الفرنسية أسرع الطرق للنشوة الجنسية

قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة وهناك التقبيل السطحي الذي يمتع النساء وهي ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد ترفض بعض النساء القبلات وقد يسمحن بألوان أخرى من الإتصال والإلتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة في المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها في جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة في وجهها

وجميع أنحاء جسدها كي تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

وهناك التقبيل العميق وهي قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس اللسان للسان والشفاة للشفاة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والإتصال السطحي العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضهما عضا رقيقا واعترفت لي عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوي على ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل وترغب ٩٠ %من النساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية ويصلن للإنعاظ الشديد.

الشروط الصحية للقبلة اللذيذة

ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب" اللياقة الجنسية "Fit for sex الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم اللسان والشفتان بواسطة النظافة بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم والتمتع بنفس صحي سليم خالي من المرض وتأكد بأن قبلتك من الحفيف السطحي إلى العميق الطويل .. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت القبلات وتبادل مع زوجتك المص واللمس والاعتصار والمضغ واللحس بالفم والتذوق للشفاه واللسان . والقبلة تثير الشهوة في المرأة أكثر من أي شيء أخر ولكن القبلة قد تورث المرض إذا كانت من امرأة ساقطة أو من غير زوجتك .

100فائدة
صحية ونفسية للممارسة الجنسية

ندكر هنا الممارسة الشرعية للجنس أي عن طريق الزواج فقط

بنظري هناك فارق أساسي بين الرجل ..والمرأة ..في العلاقة الزوجية - فالرجل يعطي الحب ليحصل على الجنس - والمرأة يعطي الجنس لتحصل على الحب لهذا معاناة الزوجات المحرومات جنسيا بلا حدود ولأنها تحرم أيضا عاطفيا.

اتصلت بي مدام رانيا تلفونيا تشكو من الأرق والصداع والعصبية والتوتر النفسي والصراخ على أطفالها وفقدان الشهرية للطعام والأرهاق بلا سبب، فسألتها عن حياتها الزوجية، فقالت أنها تشعر بالتعاسة لأن زوجها أصبح يهجرها في الفراش مؤخرا لمدة عدة شهور خاصة بعد الولادة..

فسألتها عن حياتها الزوجية الجنسية في السابق ..فقالت إنها كانت تتمتع بعلاقة جنسية يومية منتظمة مع زوجها ولكنها قلقة جدا وخائفة أن تكون له عشيقة سرية أو زوجة عرفية فطمأنتها إلى أن قد يكون مصابا بالعنة الطارئة لأسباب طبية مثل الضغط أو السكري أو الإرهاق النفسي أو لضغوط مهنية أو قلق مادي ووعدتها بالكتابة عن الأسرار العشرة التي تنفر الزوج من ممارسة الجماع.

وشكت لي كاتيا زوجة بالخامسة والعشرين جميلة جدا رشيقة وأنيقة من آلام حوضية وإضطرابات حيضية وتساقط شعرها وذبول بشرتها بعد مرور سنة على الزواج بعدما فترت رغبة زوجها الجنسية وتسأل عن أحدث المنشطات الجنسية ..وتقول بأنها تعاني من كآبة مزمنة وعصبية مستمرة.

وعشرات من الزوجات المحبطات في مختلف أرجاء العالم العربي يتصلن بي ويرسلن فاكسات ورسائل بالبريد الإلكتروني يشتكين من إضطرابات نفسية وجسدية بسبب المشاكل الجنسية ونحن نجيبهم على أسئلتهن - ذلك لأن الحرمان الجنسي عند النساء يسبب اضطرابات صحية وعاطفية ونفسية .وممارسة الجنسية شرط أن تكون علاقة زوجية حلال لها العديد من الفوائد الصحية النفسية حسب ما أكدته آخر الأبحاث الجنسية الأمريكية العالمية - ويقول مدير المعهد الصحي الجنسي بجامعة هارفارد أن العلاقة الجنسية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من الفوائد الصحية منها :أولا علاج الأرق ليلا فالجماع أحسن قرص منوم - ثانيا تهدأ القلق وتشفي الإحباط - ثالثا النشوة الجنسية أحسن علاج للاكتئاب النفسي وأفضل وسيلة للاستمتاع بالحياة - رابعا

الجنس يخفف إضطرابات الحيض ومشفي آلام وعسر الطمث - خامسا الجنس المنتظم يساعد على تألق البشرة ونضارتها - سادسا تعترف إحدى النساء الأمريكيات بأن عدم ممارسة الجنس يؤدي لتساقط الشعر وتقصفه لهذا هي تحرص على ممارسة الجـــنس بإنتظام الذي يساعدها بالحفاظ على جمال شعرها ويعطيه النمو والبريـــق - ســـابعا الجماع المنتظم ينظم الدورة الشهرية ويفرز هرمون البرومسترون الذي يزيـــد مـــن خصوبة الزوجة العاقر - ثامنا يشفي الجنس الآلام العضلية لأنه يـــؤدي للاســـترخاء العضلي العميق - تاسعا الأورجازم احسن علاج لآلام الظهر وتحكى مـــاريزا فتـــاة فرنسية أنها كانت تشكو من ألم شديد بظهرها وعندما مارست الجنس مـــع زوجهـــا "دان "اختفى الألم فورا بعد ساعتين ويعزو الأطباء ذلك إلى أن الممارسة الجنـــسية تساعد على إفراز هرمون الأندرفين القاتل للألم أفضل من الأسبرين وهكـــذا تؤكـــد الباحثة الأمريكية الدكتور جوديث ساشز مؤلفة كتاب - القوة الشافية للجـــنس the - healing power of sex. وتعلل سر الشفاء للآلام العضلية بعد ممارسة الجنس أن الأورجازم يساعد على الإسترخاء العضلي النوم العميق الشعور باللذة الفائقة يحطم الشعور بالألم .عاشرا ممارسة الجنس أحسن من ممارسة الرياضة أو الحمية للرجيم - فهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتقوية العضلات - حادي عشر النشاط الجنسي يعزز وظائف جهاز المناعة مما يسرع بالشفاء من الأنفلونزة والنزلة البردية - ثـــاني عشر تعتقد أيريكا باحثة أمريكية بأن الجنس مفيد للـــصحة ويـــشفي معظـــم العلـــل السيكوسوماتية من الحموض وعسر الهضم الألم والصداع والتوتر الأرق والوساوس وتعزز جهاز المناعة - ثالث عشر الجنس يقوي الجهاز العضلي كما يقول الـــدكتور كاتلر بهذا فهو يقي من هشاشة العظام في النساء بعد سن اليأس لأنه يساعد على إفراز هرمون الأستروجين والجنس أيضا يؤخر الشيخوخة الشكلية لدى النساء فـــي ســـن الأربعين.

الجنس يحمي من سرطان الثدي

وتؤكد الدكتورة جوديث ساشز بأن الجنس يساعد الجسم في إفراز هرمونات ومـــواد كيماوية مما يعزز خلايا تي T-cell المقاومة للسرطان الثدي والرحم.

الجماع يشفي أمراض القلب

ويقول بحاثة أمريكية بأن ممارسة الجماع والإشباع الجنسي الكامــل يــشفي جميـــع الأمراض الناجمة من التوتر سواء كان صداع أو شقيقة أو عسر هــضم أو قرحـــة بالمعدة أو آلام بالعنق مشاكل الخصوبة أو أمراض القلب لأن الجماع المعزز بالإشباع يساعد على الإسترخاء العضلي والعصبي ولهذا تساعد الممارسة الجنسية على شفاء نوبات الصداع النصفي العنيف بعدما فشلت جميع العقاقير المسكنة

..

الجنس يقوي التفكير الإبداعي وهناك دراسات مؤكدة بأن ممارسة الجنس تحسر الهوة بين المخ الأيمن والأيسر مما يقوي ملكة التفكير الإبداعي بهذا تكثر الأفكار العبقرية لدى النساء الرجال المخترعين عقب النشوة الجنسية ..لأنها تؤدي للصعود بلا حدود إلى عالم الفكر الغير محدود .وأعترفت لي إحدى النساء الجميلات أن ممارسة الجنس هي أفضل متعة لديها لأنها تشعرها بأنها محبوبة ومرغوبة من زوجها - وهي شهادة صلاحية لجمالها وبأنها مثيرة وفاتنة لزوجها لهذا فهي حزينة جدا بعدما فترت رغبته ولا تدري أن هناك معادلة تقول Baby Come Sex Go تفتر الرغبة بعد الـــولادة لهذا فأن قلبي ينفطر حزنا على هؤلاء الزوجات المعذبات سرا والمحرومات من متعة الأشباع الجنسي الكامل ويعشقن كأرامل أو زوجات ولكن مطلقات نفسيا بسبب هجر أزواجهن لهن وعدم معرفته بمدى حاجة زوجته له عاطفيا وجنسيا..

تم الكتاب